

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏹工逢鑑伴掬鏹朵龔 - 鏹儿櫛錦冬汉紺愼施洪ゆ侯 洗菜时的不良传统你有吗？

健康

浣滲

鎏賤龔浜庸細2008/05/23 12:31

你家厨房里的垃圾桶，是不是每天都满满地装着大量的垃圾？其中的一多半，恐怕都会来自于你丢掉的食物原料吧。

人类的食物原料，归根到底是来自于自然界的各种生物，也就是植物、动物和微生物。植物有根、茎、叶、花、果实、种子几个部位之分，蘑菇也有菌伞、菌柄的部位之别。动物呢，也有骨、软骨、肉、血、内脏、皮等不同组成部分。

对于一个活的生物体，这些部分当然都很重要，缺一不可。然而，人们把它们当成食物的时候，却习惯于留下一部分，扔掉一部分。留下来的部分给我们提供了营养，而扔掉的部分，就成了污染环境的“厨余垃圾”。

为什么要扔掉它们呢？理由很多，或者是因为口感差一点，或者是因为看起来难看一点，或者，没什么理由，就是看见父母当初把它们扔掉，是一种习惯而已。

可是，你到底扔掉了什么？扔掉的部分当中，有没有让人大呼可惜的东西呢？

蔬菜水果类

不良传统1：

——切掉油菜和芹菜的鲜嫩绿叶

——扔掉莴笋的叶子

——扔掉白菜的老叶。

评点：蔬菜的几乎每一个部分都有营养价值，而其中绿叶是植物合成营养成分的工厂，也是营养之精华所在，扔掉它会极大地降低蔬菜的营养价值。比如说，白菜外层绿叶中的胡萝卜素浓度要比中心白色叶子高十几倍，维生素C也要高好几倍呢。又比如说，莴笋叶子的胡萝卜素、维生素C和叶黄素含量都高于莴笋的茎。其实油菜就是叶用的莴笋，莴笋叶子甚至比油菜还要香浓。只是名词的差异，何以命运天差地别？

对策：假如觉得混起来炒口感不爽，也不要把叶子扔掉，而是掰下来，另做一盘青菜，或用绿叶做汤、做馅，岂不两全其美？

不良传统2

——削掉茄子的皮

——厚削萝卜、苹果、甘薯等的皮

——撕掉番茄的皮

评点：这些做法，也都是去掉了蔬菜的营养精华。茄子最令人称道的强健血管功效便来自茄子皮，它集中了茄子中的绝大部分花青素抗氧化成分，也含有很高浓度的果胶和类黄酮，丢掉实在可惜得很哪。辛辣的萝卜皮中含有相当多的异硫氰酸酯类物质，它正是萝卜防癌作用中的关键成分。苹果、甘薯和番茄的皮特别富含抗氧化成分和膳食纤维，也有一定的防癌效果。若能多保留一些皮，甚而把皮吃掉，显然更有利于健康

对策：吃菜还是尽量吃完整的，纯天然的感觉最好。不要追求特别脆、特别白、特别甜之类“境界”。如果觉得它们在色彩上或口感上有碍，可以在烹调方法上进行调整，或单独制成另一道菜。比如老北京风味的“炒茄子皮”和“拌萝卜皮”就别具特色，集健康和美食于一体。

不良传统3

——掐掉豆芽的两头

——扔掉青椒生籽的白色海绵部分

——扔掉冬瓜的白色芯部

评点：豆芽中营养最丰富的部分并不是白嫩的芽柄，而是淡黄色的芽尖，而根则是纤维素最高的地方。费时费力地什么“掐菜”，得到的实在是负效益。青椒和冬瓜的白色芯部都是维生素C含量特别高的地方，丢掉也很可惜。

对策：如果习惯于把它们吃掉，会觉得口感其实很不错呢。就把它洗干净扔进菜锅好啦！